

* 鮭の豆腐ソース&スープカレー *

平成27, 7月育てる会・流山

献立	赤群		青群		黄群	
	魚・豆・肉・卵・乳		野菜・果物・海草・茸		穀類・芋・調味料など	
スープカレー	鶏卵 30 豚もも肉 30 あさり 15	人参 25 茄子 35 赤ピーマン 15 青ピーマン 15 南瓜 30 大根 35 ミニトマト 15	じゃが芋 50 ご飯 120 大豆油 2	180		
鮭豆腐ソース	豆腐 20 生鮭 35	チンゲン菜 50 椎茸 15 ミニトマト 15 リーフレタス 7	しそ油 1	3人前 ブイヨン 少々 塩・にんにく 少々 豆腐 60 牛乳 4		
昆布のじゃこ煮	いりこ 4	昆布戻し 20 白滝 15				
すいか		すいか 30				
桜海老佃煮 ラッキョウ	さくら海老 2	らっきょう 15			はちみつ しょう油	

【 作り方 】

鮭のローズマリー焼き・豆腐ソース添え

- ① 豆腐は良く水切り、にんにくは茹でて置く、バーミックスで豆腐・にんにくをなめらかにする。
塩・胡椒で味を整える。 鮭は酒・塩を振り置く
- ② 青梗菜は色よく茹で、お皿に敷き、フライパンにローズマリーを入れ鮭の皮目に小麦粉を振り焼く、
- ③ リーフレタス・ミニトマトを飾り、青梗菜の上に鮭をのせ、豆腐ソースかける。

スープカレー

- ① 大根は下茹でして置く。
- ② 野菜くずでスープを作り、濾して、ブイヨン8人分で1個入れカレー粉を入れ、大根・人参を入れ浸み込ませる。
- ③ 茄子は切り、手に油を付けて、茄子をなでてから皿にのせ（少なめに）電子レンジにかける。
- ④ 南瓜は30グラムに切り、電子レンジにかけてから、フライパンで焼き色を付ける。
- ⑤ じゃがいもは皮のまま蒸し、フライパンで焼く。あさは酒蒸しにして、汁はスープに入れ
- ⑥ ピーマンは15gに切り、皿に盛る前にスープに入れ取り出す。
- ⑦ 器に野菜を盛り付けあさを飾りスープをかける。
- ⑧ スプーンにご飯をのせスープカレーを付けて食べる。

昆布のじゃこ煮

- ① 昆布はざるに入れ、水でさっと洗い、鍋に入れ水を入れ、よく戻してから戻し汁で煮る。
- ② やわらかくなったら、しらたきを入れ、砂糖少々と醤油で煮る。出来上がり少し前にいりこを入れる。